

野生灵芝

点燃生命之光

陈康林 著



中国科学技术出版社

野生灵芝 点燃生命之光

陈康林 著

中国科学技术出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

野生灵芝 点燃生命之光/陈康林著. —北京: 中国科学技术出版社, 2003. 9

ISBN 7-5046-3654-1

I. 野... II. 陈... III. ①灵芝—基本知识②灵芝—
验方—汇编 IV. R282.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 076978 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码: 100081

电话: 62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京中科印刷有限公司印刷

*

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/32 印张: 6 插页: 8 字数: 140 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册 定价: 16.00 元

(凡购买本社的图书, 如有缺页、倒页、
脱页者, 本社发行部负责调换)

序

陈康林先生所著《野生灵芝 点燃生命之光》一书问世了,这给真菌学领域和中医药学领域增添了新书成员,也将给人们带来新的“生命之光”。当我阅读了他的手稿之后,真是难以抑制自己的兴奋心情,欣然提笔为其作序。

本书著者在海南工作,多年来他孜孜不倦地探索和研究野生灵芝基础理论和药理药效,经过实践,积累了可喜的经验,并研制出“陈康林牌野生灵芝宝”——纯野生灵芝保健品,同时写出本书。海南省是我国灵芝科种类和产量最丰富的地区,它的气候为野生灵芝提供了优越的生态环境,而这种条件则是任何其他地方所没有的,这些均为本书著者提供了可信的实物依据。

野生灵芝子实体内含有多种医疗上的有效成分,且含量达到惊人的高度,这是人工栽培的灵芝所不能比拟的。随着我国经济的发展,人民生活水平和文化水平不断提高,灵芝作为最优秀的保健食品和药用真菌必将受到普遍的重视,消费量也将不断地增加。进入21世纪,人们的膳食结构将发生很大的变化。随着“白色农业”的发展,在“白色农业”的产品中,野生灵芝必将占据重要的一席之地。

著者在本书中对灵芝做了充分的论述,从灵芝文化、分类、成分、药理、疗效、实例、有效成分提取直至整理提供出100多个单验方。因此,本书可以说在同类著作中是较为完

善的一本。

本书内容资料翔实、观点新颖、深入浅出、雅俗共赏。它可以指导人们保护身心,以达到健康长寿的目的。因此,可以认为它是人们的“健康之友”,堪称是一本较为全面的有关野生灵芝领域的佳作。

本书中的成果,我希望能与读者共享。

刘 波

2003年5月

目 录

第一章	中国的灵芝文化	(1)
第二章	灵芝的保健作用	(7)
第三章	灵芝的分类	(25)
第四章	灵芝的有效成分	(38)
第五章	灵芝的药理作用	(41)
第六章	灵芝的质量与品质区别	(57)
第七章	灵芝产品的开发状况	(60)
第八章	灵芝的抗肿瘤作用	(62)
第九章	灵芝治疗肿瘤与基因组学	(70)
第十章	野生灵芝与有机硒	(72)
第十一章	“野生灵芝宝”抗癌配方	(74)
第十二章	各种野生灵芝与疾病、用药量、疗程的 比较	(77)
第十三章	灵芝对肝炎的作用	(81)
第十四章	灵芝的疗效	(87)
第十五章	灵芝治百病单方验方	(103)
第十六章	灵芝有效成分的提取	(159)
附录 1	探寻心中的“灵芝”	(165)
附录 2	走遍天涯寻仙草	(171)
附录 3	中国的灵芝品种	(177)

第一章 中国的灵芝文化

灵芝文化的形成具有传奇色彩。大约萌生于史前,经奴隶社会而发展,充实于漫长的封建社会,其中鼎盛于唐、宋、元、明时期。清代已较多地受西方科学文化影响,对灵芝的认识从神圣地位逐渐下降,然而灵芝的圣名却深入民众。从美学、艺术、建筑装饰的角度被广泛应用并发展到一定的阶段。清代之后,随着真菌学的发展,灵芝进入了现代生物学研究和现代医药学研究与应用阶段。

道家文化是中华文化的重要组成部分,鲁迅先生曾说过:“中国的根抵全在道教……”道教源于春秋战国的道家学说,与神仙信仰和成仙方术有密切关系。修身养性,得道成仙,是道教徒的最高目标。于是乎,寻找仙草、仙药,冶炼仙丹的故事在历朝历代都层出不穷,不断上演,而灵芝因其生长于不测之高,或涧溪壑谷,为人迹罕至之处,轻易不可得之,加上灵芝本身所特有的一些药效,逐渐地就被人为演化为神秘的仙草了。

灵芝文化的发展受中国道家文化的影响最大。一些道教人物开始认识和倡导灵芝的药用,著书立说积极推崇其药效,把灵芝列入“上药”,有“补中、益气、增智慧、坚筋骨、好颜色”、“久食长生、扶正固本”等功效。然而发展到夸大药效,并出现不实之说。如“食之成仙”,成为“仙丹妙药”,给灵芝以“贵冠”,变成了“祥瑞之物”。又把灵芝作为一种起死回生的药物赞颂,如“白素珍盗仙草救许仙”的故事,家喻户晓,广为流传。

在道家思想、文化的影响和对灵芝的“渲染”下，灵芝被历代天子帝王所崇敬，在某种程度上对灵芝的圣威反应的一种意识信念又成了帝王利用的“法宝”。认为“王者有德行者，则芝草生”，宫廷有灵芝则皇帝万岁，国泰民安，风调雨顺，永持朝政。事实说明，在中国历史上灵芝就是神圣、高尚的象征，代表权力无上、庄重尊严，以及最有影响的吉祥物。黎民百姓每年穷搜苦找向宫廷进贡灵芝成了规矩，交纳数量之大至今有据可查。一类真菌类生物，在中国历史上被推崇到如此显赫的地位以至于形成灵芝文化，这确是中国文化发展史上的一个奇迹，是世界文明史上的罕事，而且为中国古人所独创。

为了探求和摸索延年益寿、长生成仙的奥秘，历代多少名道以毕生精力，多方进行研究和试验。他们思想活跃，不拘一格，对社会的自然的不少领域多有涉及，虽其追求成仙的出发点是反科学的，但因其具体研究和试验的对象未离开物质世界，所以其结果则多是实实在在的科学。而且在不少重大科学问题上，有所突破，有所发明，为人类和社会的进步做出了卓越的贡献。从这一情况来看，延年益寿、长生成仙，既是历代名道热情追求的目标，又是其积极探求、大胆创新的动力，不少名道之所以长寿，都是在这一信仰的鼓舞下取得的。为了求得长生成仙，道教注重对人体科学和生命科学的研究，不仅创造了一整套练形养神的方术，而且对医学、药学和养生学分外重视。不少道士，以毕生精力致力于这方面的研究，有实践、有理论，为我国古代医疗保健事业的发展作出了卓绝的贡献。比较著名的有葛洪、陶弘景、孙思邈、司马承祯、陈抟、张伯端、潘师正、石泰、张三丰。

我国的药王孙思邈(541 ~ 682 年)，是祖国医学的一代宗

师,他的辉煌巨著《千金要方》、《千金翼方》,博大精深,不但包括了他自己的广博实践和卓越创造,并且集唐以前我国医药学之大成,被誉为我国历史上第一部医学临证百科全书。书中总结了灵芝长寿之道。他一生坚持服用灵芝,活到 141 岁无疾而终。道家探求长生不老之秘,就是灵芝。历来道家多长寿,服用灵芝长寿有史可查的道家有:葛洪,晋武帝太康四年,(283)卒于东晋哀帝兴宁元年(363)80 岁。冠谦之(365 ~ 448),83 岁,北魏人,陶弘景生于南朝(456 年),卒于公元 536 年,81 岁。潘师正(586 ~ 684 年),98 岁。司马承祯(647 ~ 735 年),88 岁。陈抟(871 ~ 989 年)118 岁。张伯端(987 ~ 1086 年),99 岁。石泰(1022 ~ 1158 年),136 岁。张三丰(1247 ~ 1416 年),169 岁。以上只是部分有史可查的道家长寿者,无史可查的更多。在古代科技不发达的情况下,人生七十古来稀,能活到 70 岁已很不容易,而道家能长寿主要得益于自身修炼和灵芝抗衰老作用的结合。

中国灵芝文化的形成与发展还受儒家影响。当佛教传入中国之后又与佛教思想相互影响。灵芝文化很容易被佛教徒所接受,促进了佛教的传播进而形成具有中国民族特色的佛教。灵芝文化伴随佛教传至日本、朝鲜半岛及东南亚诸国。我们今天在日本仍可以发现灵芝文化与佛教相联系的文物或古典建筑。

西方旅行家、传教士往往从了解中国民俗或好奇的角度,将与灵芝有关的文化、文物传至欧美。东方基督教徒还将灵芝文化与基督教的有关内容相结合。在香港中文大学崇基学院教堂,在一幅悬挂在教堂的刺绣精致的圣经图中,同时绣有两个栩栩如生的灵芝,这应该说是灵芝文化与西方宗教文化

典型结合的实例了。1979年美国出版的《蘑菇百科全书》中以8开大的篇幅用彩色图版展示了选自葛洪《抱朴子》(公元340年)中系带灵芝的人物画。显然还有很多有关灵芝文化方面的文物长期流失于国外。所以说中华民族所创造的灵芝文化,在世界上影响面之广泛,内容之丰富,历史之久远,与社会及经济发展的联系,是任何国家或地区所没有的。

《神农本草经》和《本草纲目》等大量古籍中记述有“五芝”或“六芝”,这可以说是有史以来我国古人对灵芝最早的或原始的分类。由于我国地理位置优越,自然生境适宜灵芝繁殖生长,已知种类达90余种,为世界之首位。

中国灵芝文化主要包括如下内容:

1. 中医学。中国古人早已发现灵芝的药用价值,这应是形成灵芝文化的基础。灵芝被认为是中医药宝库中的“瑰宝”。

2. 营养学。古时记述灵芝可以食之长生、返老还童、增加智慧、扶正固本。现代科学证明灵芝具营养保健、抗衰老功效,是天然的保健品。各种微量元素配合比例达到天衣无缝的程度,是人类健康食品之冠。

3. 生物化学。含有机锗、多糖、三萜类、多种氨基酸等。

4. 历史学。古代灵芝的起源、传说、名称的由来、不同历史背景的发展、内容变化涉及历史学。灵芝文化萌生于史前,发展充实于中国整个封建社会时期。

5. 考古学。国内各地出土文物中常出现灵芝及如意类文物。古籍古画记述更为丰富。

6. 文学。在我国与灵芝有关的神话故事、民间传说、诗词、戏曲等很多。最脍炙人口的如《白蛇传》。

7. 语言文字学。“仙草”、“瑞草”、“长生不老草”等。

“芝”等文字的形成和演化及其含意不断完善。

8. 民族学。我国各民族对灵芝的认识、传说、信仰、民族服饰等具有丰富的史料。

9. 民俗学。对灵芝药用、应用习惯、方法,如吉祥物、如意用于除妖驱邪等方面。

10. 建筑装饰。灵芝图形应用于古刹寺庙、亭宇楼阁、栋梁画柱、房檐屋脊装饰,反映了中国建筑装饰之特有风格。

11. 绘画艺术。灵芝被历代文人墨客、画家名人所关注。在中国传统的工笔画中的云图、神像壁画、藏族唐卡、民间日用餐具、器皿图案等,多用灵芝如意图形,起到装饰美化又祥瑞之意。

12. 美学。灵芝形态别趣,具有曲线美。自古以来除了被作为绘画对象外,还被能工巧匠加工成艺术品,像如意,或作为珍贵的陈设品,或作为官宦名门定亲之信物。

13. 哲学。灵芝在古时用作药用,并视为“灵丹妙药”,食之可长生,并能起死回生。于是便有了灵芝会带来福音好运的说法,被视为吉祥如意、神圣之物。但历史上灵芝药效被夸大,被帝王信奉,与政治、意识形态发生联系,在社会政治和经济发展中,灵芝被当作权威的象征。

14. 社会学。灵芝圣名于天下。上至帝王将相,下到平民大众崇拜、信奉灵芝。我国各朝代几乎无不知晓灵芝仙草,灵芝作为仙药仙草或祥瑞之物影响到亚洲并传至欧美。

15. 生物分类学。世界上惟中国古人最早将芝分为石芝、肉芝、木芝、菌芝和草芝等“五芝”。又将菌芝分为“六芝”即青芝、赤芝、黄芝、白芝、黑芝、紫芝,这是原始的分类学。现代从菌物学分纲、目、科、属、种等级。目前全世界多达 200 种

以上,而中国已知 90 余种。

16. 区系地理学。我国疆域辽阔,地形地貌复杂,气候类型多样。灵芝种类主要分布于热带,但在我国不同生态环境均有相适宜的种类分布。于是构成了丰富的灵芝类群,加之药用历史悠久,中国被称为“灵芝之故乡”。

17. 宗教信仰。中国道教信奉灵芝,如葛洪等道教代表人物撰书立说,促进了灵芝的药用。灵芝及其如意,所示意境又适于来自印度(天竺国)的佛教对人们追求未来、期盼来世幸福美好的心愿,将灵芝如意融会于其中。在中国灵芝还引起其他一些宗教人士的崇敬。

18. 吉祥物。世界各地或各民族有自己的吉祥物,我国亦有多种,然而流行最广、应用最普遍的属灵芝如意。反映了中国特有的灵芝文化,说明灵芝是中国最有影响的吉祥物。凡有“龙凤呈祥”的图中,必然有灵芝样的“祥云”或“如意”。在我国传统的节日庆典活动中,其装饰均少不了灵芝如意图。

从以上各个方面足以说明,灵芝文化是我国千百年来形成的重要文化内容之一。灵芝文化的物质实践和意识形态的发展变化,对我国社会经济发展与进步起到一定的作用。

第二章 灵芝的保健作用

一、中医学对灵芝药用价值的认识

灵芝深受历代医家的推崇,并以“太上之药”的高姿形象和灵验功效深入人心。

灵芝食、药两用的价值,远在周朝《列子》一书中就有“朽壤之上有菌芝者”和“煮百沸其味清芳,饮之目明、脑清、心静、肾坚,真宝物也”等记载。公元前 300 年左右的《礼记·内则》中,记载有“食所加庶,羞有芝栢。”公元前 239 年的《吕氏春秋》也有“和之美者……越骆芝菌”的记载。

我国现存最早的药理学专著《神农本草经》中,共收载 365 种药物,所载药品分为上、中、下三品,上品药皆为有效、无毒者,灵芝即名列上品。《神农本草经》称:“上品主养命,以应天,无毒,多服久服不伤人,欲轻身益气,不老延年者,本上经。”该书中对灵芝有详细的论述,认为灵芝有“益心气”、“安惊魂”、“补肝益气”、“坚筋骨”、“好颜色”等功效,久服可“不老延年”。该书根据中医阴阳五行学说,按五色将灵芝分为青芝(龙芝)、赤芝(丹芝)、黄芝(金芝)、白芝(玉兰)、黑芝(玄芝)五类,此外附有紫芝(木芝),共分为“六芝”。并详细地论述了此六类灵芝的产地、气味和主治等。如,青芝“酸,平,无毒”,可“明目”,“补肝气,安精魂,仁恕”;赤芝“苦,平,无毒”,主治“胸中结”,“益心气,补中,增智慧,不忘”;黄芝“甘,平,无毒”,主治“心腹五邪”,“益脾气,安神,忠信和乐”;白芝“辛,平,无

毒”，主治“咳逆上气”，“益肺气，通利口鼻，强志意，勇悍，安魄”；黑芝“咸，平，无毒”，主治“癰”，“利水道，益肾气，通九窍，聪察”；紫芝“甘，温（平），无毒”，主治“耳聋”，“利关节，保神，益精气，坚筋骨，好颜色”。《神农本草经》中对灵芝的这些论述，被其后的历代医学家尊为经典并沿用至今。

以后东晋葛洪的《抱朴子》、梁代陶弘景的《本草经集注》、宋朝唐慎微的《经史证类备急本草》都有关于灵芝的论述。明朝医学家李时珍在《本草纲目》中，引证本经以后历代有关灵芝的记载并提出自己的见解，认为灵芝性味苦、平，无毒，具有益心气、人心充血、助心充脉、安神、益肺气、补中、增智慧、好颜色、利关节、坚筋骨、祛痰、健胃、活血等功效，成为后世研究灵芝的极为重要的资料。

灵芝具有多方面的功用，中医临床用于防治多种疾病和延缓衰老。灵芝“保神，益精气”，可以防治由于脏腑虚损、元气不足引起的精亏神伤，以其甘、平、无毒，大补五脏精气，收滋补强壮之功。灵芝“益肾气”、“好颜色”、“治耳聋”，表明灵芝具有补益肝肾、延缓衰老的功能。因为肾主骨生髓，齿为骨之余，如果肾阴肾阳亏损，则腰膝酸软，齿牙动摇。肾气通于耳，肾精不足不能上充于清窍，以致耳鸣或耳聋。肝藏血，发为血之余，故发为肝血所主，若肝血不足，则上荣于头面的血液不足，乃至须发早白，易脱落。灵芝“利关节”，若风寒湿痹久延不愈，邪入肝肾，肝肾不足则症见腰膝酸痛，四肢关节疼痛久延不愈，四肢屈伸不利，兼见头晕耳鸣，心悸不宁。灵芝滋补肝肾，生精化血，血行风自灭，乃收“利关节”之功。灵芝“益心气”、“人心生血，助心充脉”，可养心安神，用于心气虚和心血虚引起的心悸、失眠、健忘。灵芝“益肺气”，可补益肺肾，

治疗肺肾虚损引起的咳喘、气短乏力等症。灵芝“益脾气”，可健脾胃，助消化，用于脾胃虚损引起的食欲减退、腹胀、大便稀薄等症。综上所述，元气不足、精亏神伤、齿落、发白、腰膝酸痛、关节不利、头晕、耳聋、心悸、失眠、健忘、咳喘、气短、乏力、纳呆、腹胀等等，分属肾、肝、心、肺、脾诸脏虚损的表现。灵芝是所有补虚中药中惟一归肾、肝、心、肺、脾五经的药物，既可补益肝、肺、肾，又可养心安神、健脾助消化，用途广泛。历代医家用它滋补强壮、扶正固本是很有道理的。

总之，灵芝可大补五脏虚损、平衡阴阳、调和气血，自然使它成为“轻身不老，延年神仙”的珍品，享有“诸药为各病之药，灵芝为百病之药”之美誉也实不为过。

二、西医学肯定了灵芝的药用价值

经现代科学分析，灵芝对人体心血管系统、中枢神经系统、呼吸系统、消化系统、泌尿系统等，具有明显的协调作用。灵芝含有丰富的蛋白质、多糖、氨基酸、生物碱、核苷、甾醇类、三萜类以及多种微量元素等，许多有效成分能够提高机体免疫功能，抗衰老及美容养颜，净化血液，降血脂，降血糖，抑制肿瘤细胞生长，减轻患者放、化疗不良反应等。灵芝是一种免疫调节剂，对机体的免疫防御机制具有良性双向调节功能。当机体免疫监视功能低下时，灵芝可以增强机体的细胞免疫和体液免疫功能，从而可以有效地抵御病毒等异种抗原的侵袭；但当机体产生各种变态反应或免疫性病理损害时，灵芝可以抑制亢进的免疫水平从而促使自身稳定。这种双向调节作用对于维持肌体防御功能的稳定具有重要的意义，灵芝的这种免疫调节作用也可能是其防治肿瘤，增强白细胞功能，提高

患者放、化疗耐受性的基础。灵芝对血压也具有良性双向调节作用(血压过高时可以降低血压,血压过低时可以升高血压,使其趋向于正常)。另外,灵芝还可提高肝脏解毒功能,可用来治疗各种病毒性肝炎,协助治疗吸毒综合症状等。还可用于治疗神经衰弱、失眠、慢性支气管炎、各种原因引起的白细胞减少症、冠心病、心绞痛、高脂血症及心律失常。对进行性肌营养不良、潜在型和慢型克山病、脑发育不全、视网膜色素变性等也有一定疗效。灵芝已成为 21 世纪药品、保健品、饮品、乳制品、调料、食品的重要基料。

迄今为止,世界上发现有如此众多功能的药物尚不多见。不可否认,迄今对灵芝的认识还是初步的,有些现象还不能完全解释,需要探索的问题还相当多,对其作用机制进行深入研究是必要的。目前,灵芝的研究仍是国内外瞩目的热点,诸多研究表明,灵芝虽不是一种“包治百病”的仙丹妙药,但是只要合理应用,确实可以发挥出不同凡响的药效。2000 年版的《中华人民共和国药典》(一部)收载有灵芝,正式将其列为法定中药。我们坚信,随着世界各地对灵芝研究的不断深入,千百年来被人们誉为“仙草”的灵芝,必将为人类健康事业做出更大的贡献。

三、“平衡医学”首选的最佳调节剂

医学专家经过长期研究发现,人体是自然进化的产物,是自然的组成部分。平衡不仅是自然的法则,也是人体健康的法则。因此,人类最理想的保健模式,应该是在保持人体整体平衡的基础上维持正常的自我修复能力。

2000 年 8 月中旬,中国药理学会副理事长、国际灵芝研

究会主席、北京大学医学部林志彬教授应邀在哈佛大学医学院做了关于“平衡医学与灵芝研究”的精彩报告,美国的医学专家在为灵芝的神奇功效而惊叹的同时,也达成了与中国共同研究灵芝的合作意向。

报告会上,林教授提出了“系统平衡—自我康复”的“平衡医学”新概念。他认为,人体的神经、内分泌、免疫三大宏观系统,和微观上基因表达的平衡,使机体保持自身的“内稳态”,是健康的前提。若人体宏观平衡中某一系统失衡,将引起连锁反应和互动作用,导致宏观平衡紊乱,又促使微观基因不能平衡表达,从而产生各种病变。他指出,各种慢性病是机体平衡被打破、自我康复力减弱所致。因此,保持健康及治疗疾病的核心,应是全面调节人体平衡、激发自我康复力以“系统平衡—自我康复”为核心的“平衡医学”新概念,引导人们去重新审视健康的本质,反思传统观念的弊端,寻求根治慢性病的良方,这必将对现有医疗和保健模式产生重大的变革性影响,也给现代医学尚无法完全治愈的慢性病患者带来新的希望。

从这一“平衡医学”的新理念出发,美国哈佛大学和我国的医药学专家在研究中同时将目光聚焦到“东方神草”灵芝上。作为传统的名贵中药,灵芝在中医药学宝库中有着不可替代的地位。随着药用研究和开发的深入,灵芝日益显现出潜在的作用和效果,也正符合了“平衡医学”所倡导的保健模式的原理。灵芝对免疫系统、神经系统、内分泌和代谢系统、心血管系统等具有调节作用,这几大系统保持“内稳态”,是实现人体整体平衡、保持人体健康的前提。调节机体稳态,也是灵芝发挥“滋补强壮、扶正固本”作用的基础。在目前已知的领域内,灵芝为上佳的人体整体平衡的调节剂。